



多古第一小学校
保健室

なつ やす こ
夏休み号

R6.7.19

なつ やす
夏休みも **元気**に **過ぎ**ましょう！

★ 基本が大事

○ 早寝・早起き・朝ごはん

→ 太陽の光を浴びて、体内時計をリセット！しばらくしたら自然とお腹が空いてくるから、朝ごはんをしっかり食べて、健康なうちも出せるといいね！

○ 適度に体を動かそう

→ 熱中症予防をしながら、一日30分は運動して体を動かそう！お手伝いやお散歩も いい運動になるよ！疲れた体は お風呂と睡眠で回復させよう！

○ 休養と睡眠をとろう

→ テレビ・ゲーム・スマホ等はほどほどに。特に、寝る前は×。脳が光の影響を受けて、眠りたくても眠れなくなってしまうよ。心の休養も忘れずに。

★ 熱中症予防

○ 水分補給をしよう

→ 「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとろう。

○ ぐっすり寝よう

→ 睡眠不足は×！汗をかく機能がうまく働きません。

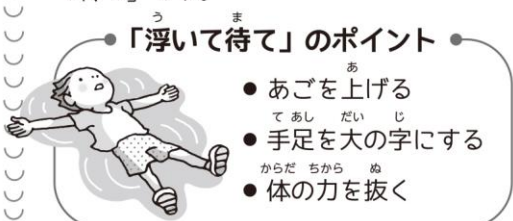
○ 軽い運動で体を慣らそう

→ 毎日涼しい部屋でゴロゴロは×！涼しい時間帯に軽い運動をしてみよう。

★ 水の事故に注意

もしもの時の合言葉は **浮いて待て**

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。



「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く

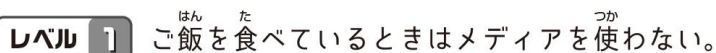
これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。





「どのレベルにするか」
 「どれくらいの期間、取り組む
 か」は、おうちの人と話し合っ
 て決めましょう。メディアとし
 ようずに付き
 合う方法が見
 つかるといい
 ですね。



レベル 2 ^{よる}夜 9 時 ^{じ い こう}以降はメディアを使わ^{つか}ない。

レベル B メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 いえ 家ではメディアを使わない。 つか

●子どものスマホ利用に関するトラブル等の例

- ☑「誹謗中傷やいじめ」…SNSなどで人の悪口を書き込むなど、ネット上での人権侵害やいじめが発生し、不登校となる事例も発生しています。
- ☑「個人情報の流出」…SNSなどに安易に個人情報を記載したために、写真・名前が知らないところで勝手に使われる被害が発生しています。
- ☑「誘い出しによる性的被害」…警視庁の調査によると、令和5年にSNSに起因する犯罪被害にあった子どもの数は1665人(警視庁発表)となっています。

※ 人気のSNSの多くは、13歳以上を対象としています！

●ネットの危険から子どもを守るために・・・

- ☑ **ペアレンタルコントロールを活用する**
 - ・スマホのプレイ状況の確認、プレイ時間・時間帯の調整、課金制限などを行うことができます。
 - ☑ **フィルタリングを活用する**
 - ・フィルタリングとは、不適切な情報へのアクセスを制限する機能で、子どもの年齢や使い方によりレベル設定ができ、利用したいサイト等の個別設定もできます。
 - ☑ **ルール作りをする**
 - ・ルール作りは、保護者の一方的な押しつけではなく、子どもと一緒に、話し合うことが大切です。また、そのルールは成長とともに少しずつ見直していきましょう。
 - ・実社会でやってはいけないことは、ネット上でも×。
 - ・利用状況については、子どもと折に触れて話し合い、問題がないか確認します。万が一トラブルが生じたときは、すぐに保護者に相談するように普段から話しておきましょう。

... * * * * * * * * * * *

いよいよ、夏休みが始まります。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立て
ていることでしょう。楽しみですね！けがや熱中症、SNSの使い方、水の事故などに気をつけて
8月29日に元気な姿で登校してください。それではよい夏休みを！

